

1/2023



# АРЗВА

СЕРДЦЕ АРГЕНТАВИСА

Электронный журнал

1/2023

# ДРЗВЛ

СЕРДЦЕ АРГЕНТАВИСА  
Электронный журнал



Электронный журнал «Друзья»  
проект «Сердце Аргентависа»

Автор проекта и главный редактор журнала:  
Елена Кузнецова, директор благотворительного  
фонда «Дары волхвов», г. Ставрополь

Верстка журнала:  
Анастасия Озерская  
Обложка и иллюстрации – Анастасия Озерская

Издается в авторской редакции  
Не является коммерческим изданием

Над номером работала  
КОМАНДА:

Полина Тутунина  
Анастасия Иванова  
Тимур Сетуридзе  
Мария Воцанова  
Дарья Чекашкина  
Антон Костин  
Е.И. Серебрякова  
Г.Ф. Букреева  
Михаил Шураев  
Любовь Жирова  
Яна Скибина  
Виктор Воронкин  
Ирина Костицина  
Кристина Фисакова



**ВАШИ ПОЖЕЛАНИЯ, А ТАКЖЕ ТЕМЫ СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРОВ  
ПРИСЫЛАЙТЕ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ: [dary-volhvov@mail.ru](mailto:dary-volhvov@mail.ru)**



Хорошо, когда у тебя есть друзья, с которыми можно поделиться мечтой, рассказать о проблемах, страхах, посмеяться от души. Собрать рюкзак и пойти в поход, стать альпинистом, путешествовать по всему миру, искать и найти клад, обсудить хорошую книгу, посмотреть кино, поиграть в бадминтон, да и просто, попить чаю с печеньками.

Если ты ищешь друзей, то ими могут стать самые разные люди. В команде нашего журнала юные и взрослые, физически здоровые и с ограничением по здоровью.

Мы постараемся ответить на интересующие тебя вопросы, развеять страхи, рассказать о любимой книге, новых фильмах. Поможем посетить, пусть и виртуально, выбранный город или страну, забраться на Эверест и даже съесть кусочек любимого торта.

Страницы нашего журнала открыты для тебя!

С уважением, друзья!



## Содержание



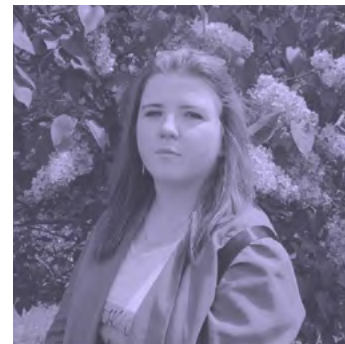
Рубрика «Вопрос-Ответ», ведущая Полина Тутунина	
Что беспокоит молодежь? .....	6
Хороша ли прямолинейность? .....	8
Как избавиться от стресса? .....	11
Буллинг .....	15
 Константин Алтунин, г. Ставрополь	
Быть или не быть? .....	19
Не проблема .....	20
 Юлия Федина, г. Курган, Живу, дышу .....	21
 Раскраска «На позитиве» .....	22
 Рубрика «Читай Град», ведущие Тимур Сетуридзе, Анастасия Иванова .....	23
 Рубрика «Вкусная страничка» Анастасия Озерская «Ладушки-оладушки» .....	28
 Словарь .....	29
 Рубрика «Путешествия», ведущая Полина Тутунина .....	31
 10 правил от Дейла Карнеги .....	34
 Елена Кузнецова (Klever). «На одной волне» .....	35
Туркменская сказка «Советы старого отца» .....	37





## Вопрос-Ответ РУБРИКА

### Что беспокоит молодежь?



**Ведущая  
Полина Тутунина  
г. Невинномысск**

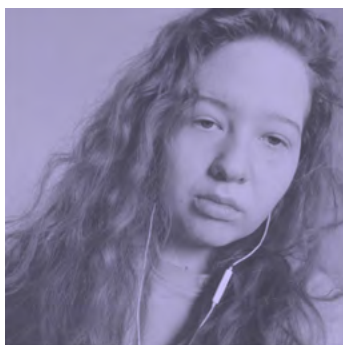
Многие взрослые в последнее время все чаще и чаще говорят о том, насколько нынешняя молодежь безответственная и ни в чем не заинтересованная. Безусловно, старших нужно уважать, но как же доказать им, что наше поколение еще не совсем потерянное. Мне кажется, что нужно показать взрослым, что мы интересуемся многим и всем увлечены, а не отмалчиваться в стороне.

Мои родители и бабушки и дедушки говорят часто о том, что я не занимаюсь ничем полезным для общества. Но я так не думаю. Все свое свободное время я посвящаю написанию фанфика и историям. Я знаю, что молодежь читает,



поэтому мне хотелось бы, чтобы мой труд воспринимали серьезно и не ставили какие-то другие интересы выше моих собственных. Многие из моих сверстников занимаются творчеством, развивают свои интеллектуальные способности, занимаются тем, что им нравится.

Хотелось бы обратиться ко взрослым: пожалуйста, помните, что мы тоже имеем свое мнение и мы стремимся быть лучше. Ваши слова иногда ранят нас, поэтому прошу, будьте вежливы и внимательны к своим словам)



**Чекашкина Дарья  
г. Ставрополь**

Меня беспокоит инфляция, дефицит продуктов, возрастание цен на самые необходимые вещи, плохое водоочистнение. Вода на окраинах города плохо очищается, она мутная, с неприятным запахом и привкусом. Как людям в такой воде готовить, купать детей? Бутилированную воду покупать на постоянной основе неудобно, а ставить очистительные приспособления не каждый может себе позволить из-за финансовых возможностей. В последнее время стали пропадать привычные продукты питания, а к новым еще нужно привыкнуть.

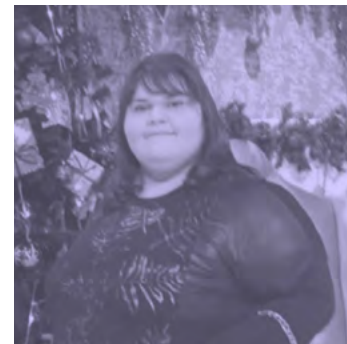




## Что беспокоит молодежь?



Чтобы люди были добрые, помогали друг другу, не предавали, не болели. Нужно всегда радоваться жизни, жить позитивно и чтобы мечты всегда сбывались!



**Кристина Фисакова**  
г. Ставрополь



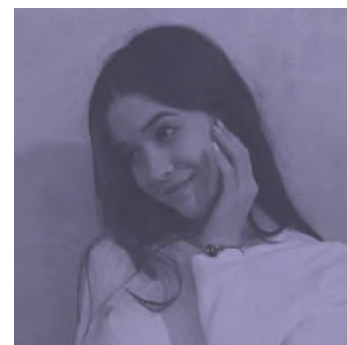
**Виктор Воронкин**  
г. Ставрополь

У каждого свои проблемы, но меня больше интересуют вопросы здоровья.



Задумываясь над вопросом “Что беспокоит молодежь?”, мне кажется, что главной проблемой современных людей остается вопрос ценностей. Многие события, происходящие в мире, несомненно накладывают свой отпечаток на каждого человека, поэтому все больше и больше людей хотят найти свое место в этом мире. Нередко молодежь задумывается о миграции и протестном поведении, чтобы таким образом показать себя и отстоять свое мнение.

Молодежь можно все чаще и чаще заметить в несправедливых ситуациях, когда ущемляются права других людей, а еще такие люди нередко участвуют в мероприятиях по личностному росту. Из обычных наблюдений за поведением молодых людей, можно сделать вывод, что они намного больше заинтересованы происходящим вокруг, чем взрослое поколение и подростковый максимализм кричит им о том, что нужно как можно скорее разобраться с несправедливостью.



**Яна Скибина**  
г. Ставрополь  
МАОУ лицей №17,  
10 «Б» класс





## Что беспокоит молодежь?



Иван

г. Ставрополь

Меня беспокоит СВО, беспокоит, что много равнодушных людей, которые считают, что их дело сторона.

**Букреева Галина Федоровна**  
г. Ставрополь

Мне кажется, что молодежь должна беспокоить нехватка общения. Общение очень важно в жизни каждого человека. Например, когда есть люди с ограниченными возможностями здоровья, очень нужно, чтобы с ними обращались на равных. Общество боится брать ответственность, потому что не хотят возиться с такими людьми. Но это ведь неправильно. Нужны те, кто готов в доброй форме направлять этих людей. Хотелось бы побольше волонтеров, которые искренне хотели бы помогать. Но делать мир лучше могут же не только волонтеры, верно? Все зависит от семьи и воспитания и, если вы будете уважать интересы других людей, и никого не обижать, то мир изменится. Не нужно думать, что люди с ограниченными возможностями какие-то не такие. Они чувствуют и понимают намного больше, чем многие другие, поэтому нужно тщательно подбирать слова, чтобы их не обидеть. Такие люди работают, увлекаются разными видами спорта и творчеством, и нужно всячески поддерживать с ними общение, ведь все советы от старших они воспринимают как наставления и иногда не прислушиваются, а слова, сказанные друзьями, точно надолго останутся в памяти, и, когда –нибудь, точно помогут. Пожалуйста, вливайтесь в коллектив и не бойтесь, что вы сделаете что-то не так, делайте все возможное, чтобы все люди, вне зависимости от их особенностей, чувствовали себя на одной волне со своим окружением.



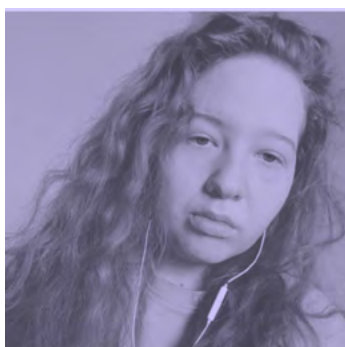


## Хороша ли прямолинейность?



**Е.И. Серебрякова**  
г. Ставрополь

Хороша ли прямолинейность в общении с людьми с ограниченными возможностями здоровья? Тут все зависит от ситуации, но я думаю, что здесь прямолинейность лишняя. Прямолинейность может ранить любого человека, поэтому нужно думать над своими словами. Я думаю, что многие из людей с ограниченными возможностями, иногда могут быть прямолинейными и не бояться говорить. Такие люди ранимые и заикливаются на плохих словах, потому как опасаются быть отвергнутыми обществом. Они боятся социума, но они больше понимают на уровне интуиции. Например, моя дочь любит приветствовать все людей объятиями. Она любит всех людей и многие реагируют неправильно, прогоняя ее и крича. У нее нет никаких злых намерений, но просто люди ее не понимают. Я хотела бы, чтобы другие были более внимательными и вежливыми. Прямолинейность в таких ситуациях, бывает не к месту.



**Чекашкина Дарья**  
г. Ставрополь

Я думаю, что прямолинейность во многом может помочь людям в повседневной жизни. Можно выделить следующие плюсы прямолинейных людей:

- Такие люди четко выражают свои мысли, им не стоит переживать, что кто-то не так их поймет
- Нет затраты времени на скрашивание факта или ситуации
- Не нужно придумывать более мягкие фразы, чтобы не обидеть человека
- Эти люди всегда честны с собой и окружающими
- У них есть уверенность в своих высказываниях

Я сама не очень хорошо понимаю намеки, поэтому мне по душе больше те люди, которые четко и предельно ясно выражают свои мысли.



**Иван**  
г. Ставрополь

Это самое настоящее, что может быть в жизни. Я не люблю двусмысленности, намеков. Как думаю, так и говорю.



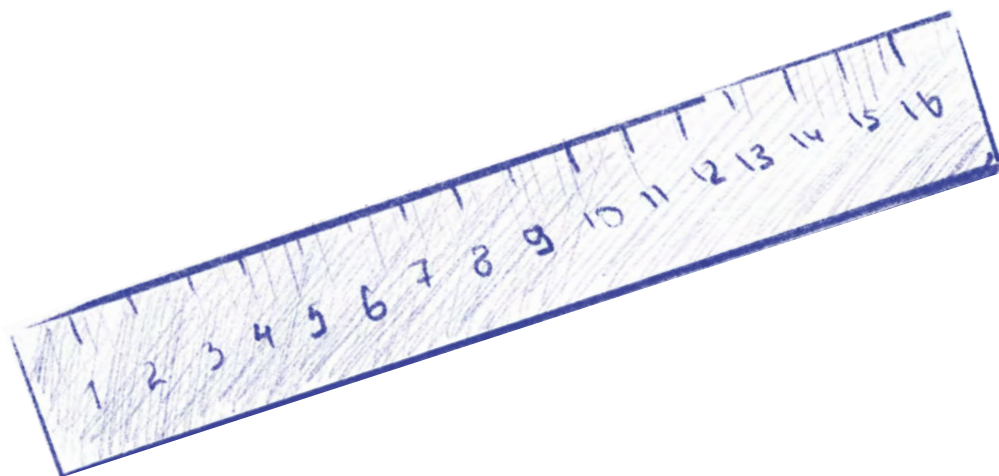


## Хороша ли прямолинейность?



**Кристина Фисакова**  
г. Ставрополь

Прямолинейность - это хорошо, потому что прямолинейный человек всегда говорит правду.



**Михаил Шураев**  
г. Ставрополь  
МАОУ лицей №17,  
10 «Б» класс

Хороша ли прямолинейность? На мой взгляд данный вопрос имеет большое значение в настоящем времени. Важно понимать, что вообще такое "прямолинейность" и как грамотно применять данную способность. Почему именно способность? – об этом чуть позже.

С точки зрения русского языка слово "прямолинейность" можно разделить на две части: "прямо", "линия". Отталкиваясь от данной заметки, следует предположение о том, что прямолинейность - это некий ряд действий или событий, происходящих по "прямой" линии. Но стоит рассмотреть данное понятие с точки зрения общества, тогда каждый из вас придет к выводу, что прямолинейность - это черта характера, открывающая возможность выражать свою мысль и деятельность напрямую, то есть, не опираясь на косвенные факты, детали или даже людей.

В чем же заключаются положительные и отрицательные факторы прямолинейности? При любой коммуникации группы лиц, упомянутая черта характера позволяет противоположной стороне наиболее чётко понять свои недостатки, проблемы, а также достоинства. Однако многих людей отпугивает и отталкивает эта прямолинейность, причем это касается и "выступающую" и "принимающую" сторону потому что порой она звучит грубо и нагло.

Вернемся к теме способности. Прямолинейность - это действительно способность, так как основная часть людей с мягким характером, им сложно перешагнуть через себя, и напрямую в своём высказывании обозначить волнующие или негативные для них факты.

Прямолинейность хороша, если уметь грамотно и конструктивно высказывать свои чувства, мысли и точку зрения. Для этого необходимо "выступающей" стороне использовать нейтральные выражения, а "принимающей" стороне необходимо уметь грамотно и здраво воспринимать любые замечания и критику, а также уметь ответить в случае, если вы правы.



## Хороша ли прямолинейность?

Часто мы слышим такую черту характера, как прямолинейность, что это такое? Прямолинейность – это откровенность и прямота без необходимой гибкости и чуткости. Крайне полезная и хорошая черта характера при достаточном уровне образованности. Но обо всём по порядку.

Прямолинейность очень нужный и мощный инструмент, который помогает в жизни очень серьёзно. Но нужно учитывать, что инструмент правильно работает только в руках человека, который умеет им пользоваться. Всегда есть очень тонкая грань между чувством такта и прямотой и переходить или не переходить эту грань каждый человек решает для себя сам. Не во всех ситуациях нужно рубить с плеча и говорить всё, что думаешь конкретно какой-то ситуации. Иногда стоит промолчать, дабы не обидеть человека, конечно же, если ситуация не является критической.

Пример, когда стоит быть прямолинейным:

Подруга спрашивает тебя о том, какое платье ей лучше надеть. Здесь можно смело быть прямолинейным и высказывать свою точку зрения, по поводу наряда.

Пример, когда не стоит употреблять прямолинейность:



Подруга приходит в кафе в платье, которое на ней не очень смотрится, но её всё устраивает. Представьте, если вы ей скажете: Слушай, Аня, тебе вообще не идёт это платье, ты в нём плохо выглядишь. И какое настроение будет у подруги после этого догадаться не сложно.

Конечно, прямолинейные люди очень сильные. Им можно доверять, они всегда скажут то, что думают, без подводных камней и воды. Мнение таких людей всегда цениться.

Прямолинейные люди хуже всего для ранимых и обидчивых. Они порождают в таких людях комплексы, обиды, многолетние раны, слезы и неуверенность.

Поэтому всегда нужно думать, прежде чем что-то сказать. Нужно уметь учитывать индивидуальные особенности людей, с которыми вы общаетесь, беречь близких и родных людей. Ведь словами можно очень сильно ранить.

Software, Сахалин



## Как избавиться от стресса?

*"Стресс — это удар по голове, нанесенный изнутри".  
Борис Лесняк*

Часто многим приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, беспокойства, тревоги, то есть - испытывать стресс. Кратковременный стресс не несёт в себе существенных негативных последствий, но при постоянном стрессе идёт не только нарушение психического равновесия, но и негативные изменения функционирования организма.

Стресс – защитная реакция человека, возникающая в следствии действия любого раздражителя. Он помогает адаптироваться к изменениям окружающей среды, но также, может стать одной из причин отрицательных последствий для здоровья. Когда человек постоянно испытывает стресс, организм начинает усиленно растрачивать свои силы, что приводит его к быстрому истощению. Истощенный организм – слабый, подвержен к неблагоприятным факторам, например – болезням.

Избавляться от стресса надо комплексно.

1. Важнейшим условием победы над стрессом является физическая активность. Любая физическая активность заставляет человека сосредоточиться именно на ней, так же ресурсы организма тратятся на самую активную деятельность и на восстановление после неё.

2. Контрастный душ будет полезен утром и днём, а вот вечером, можно принять горячую ванну с аромамаслами или с морской солью. Только нужно помнить о том, что долго находиться в горячей ванне нежелательно, будет достаточно 15 минут.

3. Поход в кино. Учитывая, что сейчас многие люди редко ходят в кино, то это классная идея. Просмотр кино в новой обстановке, желательно с компанией друзей обязательно скрасит день, а также внесёт вклад в избавление от стресса.

4. Еда. Да, стресс заедается вкусной едой. Чтобы не тратить время на готовку, которая может принести в подавленном состоянии не лучшие эмоции, можно сходить в кафе и вдоволь насладиться любой пищей.

5. Можно пить разные чаи: с ромашкой, мятой и т.д.. Такие чаи помогают успокоиться и снять нервное напряжение, а также сдерживают повышение сердечного ритма и артериального давления.

Помните: только позитивные эмоции помогают обрести душевное спокойствие и равновесие. Будьте здоровы!

Software, Сахалин





**Е.И. Серебрякова**  
**г. Ставрополь**

Перед каким-то важным мероприятием, моя дочь глазами ищет меня в зрительном зале. Она никуда не девает свое волнение, но стоит ей только услышать аплодисменты и понять, что их оценили по достоинству, у нее светятся глаза от восторга.

## Как избавиться от стресса?

КОТИКИ СНИМАЮТ  
СТРЕС!



*Единственное, что стоит наших переживаний, – это те, кого мы любим и кто любит нас. Но мы не можем нести ответственность за мысли, поступки и судьбу других, пусть даже самых близких людей, поэтому и наши переживания не должны перерастать в беспокойство и страхи за них. Помогите своим любимым ободряющим словом или советом, поддержите их морально и, если хотите, материально, но не пытайтесь ими управлять.*

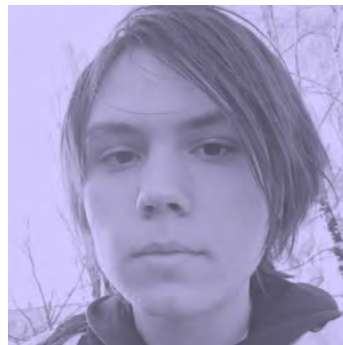


**Виктор Воронкин**  
**г. Ставрополь**

Заняться своим любимым делом, это может быть поделки делать, слушать музыку и много других способов, чтобы избавиться от стресса.



## Как избавиться от стресса?



**Антон Костин**  
г. Ставрополь

О влиянии музыки на нашу жизнь все знают: мы занимаемся спортом под ритмичные композиции, признаемся в любви под романтическую мелодию, под Новый год с удовольствием слушаем рождественские хиты.

Музыка исцеляет, уменьшает боль, избавляет от неприятных воспоминаний и, конечно, помогает отвлечься от стресса.

После трудного учебного дня, именно музыка возвращает мне силы. Я меломан, поэтому не имеет значения, что звучит классика, рок или джаз, главное, чтобы музыка соответствовала моему настроению.

**Иван**  
г. Ставрополь

### Как избавиться от стресса?

Я обнимаю свою собаку. Хината – моя любимица, породы самоед.

Самоедская лайка или самоед – это белоснежная, пушистая собака, родиной которой является север. Она обладает природной красотой и дружелюбным характером.

Племянники обожают Хинату и считают, что она похожа на облачко.

В моем друге есть комочек героизма, из её шерсти вяжут носки для военных.





"Новенькая"

*Художник Мария Грачева*



**Вощанова Мария  
г. Ставрополь  
премьер-министр  
ученического  
самоуправления  
МБОУ СОШ №6,  
активист российского  
движения  
школьников и  
молодёжи**

## Буллинг

### «Коллективное зло или буллинг»

На протяжении большого периода времени в социуме обсуждалось явление, которое только недавно приобрело конкретный образ и название - буллинг.

22,1% опрошенных школьников страдают от буллинга. Почему же тогда проблему начали освещать только сейчас?

Что это за страшный зверь и с чем его едят? Считается, что буллинг - это агрессивное преследование и издевательство над одним из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого, но также часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива.

Наверняка каждый из вас узнавал себя, хоть раз в жизни, в описании действий выше, кто-то чаще, а кто-то реже.

Почему так происходит?

Наверное, стоит выделить, что такова природа человека. Кто-то использует унижение для собственного авторитета, защиты, кто-то дабы выбросить злость, источником которой часто бывают в таких случаях проблемы в семье.

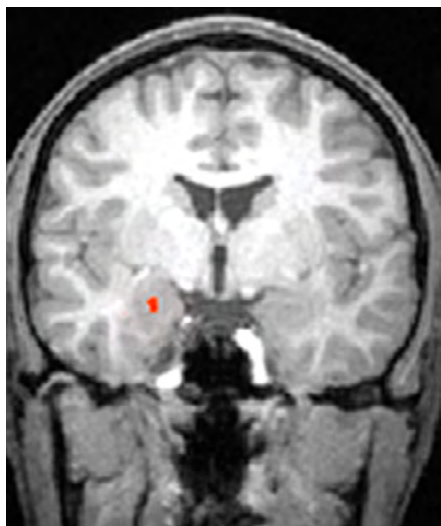
Зачастую обидчики не понимают свои действия, однако почти все они сами являются или являлись жертвами буллинга в других компаниях. Травмированный ребёнок не знает, как вести себя с другими и принимает манеру поведения своего обидчика.

Другая сторона проблемы - терпение обижаемого. В случаях, когда он не может дать отпор обидчику. Мы знаем, что существует коллективный буллинг, когда группа издевается над одним представителем или единичный, когда одна личность прилюдно занижает достоинства другой (зачастую такая ситуация бывает в школах между преподавателями и учителями). Разумеется, первая ситуация происходит чаще.

Если вы спросите у своих родителей кто в их детстве постоянно подвергался нападкам сверстников, вы услышите: люди в очках, люди с лишним весом, рыжие и т.д. То есть люди, имеющие отличительные черты. Почему? Наш мозг тысячелетиями учился замечать важные для нашего выживания черты — внешнюю схожесть (принадлежит ли особь, которую мы встретили, к той же группе, что и мы) и пол. В современности эти примитивные функции нашего мозга никуда не делись.

Участок головного мозга, играющий центральную роль в формировании эмоций - миндалевидное тело (миндалины, амигдала). Эта небольшая парная структура заставляет нас испытывать страх, тревогу, концентрировать внимание на самых значимых стимулах окружающей среды, запоминать насыщенные эмоциями моменты. Много можно сказать о невероятном количестве других процессов, в которые миндалины так или иначе вносят свой вклад. Не удивительно, что значительная их часть позволяет нам хорошо чувствовать себя в обществе и успешно с ним взаимодействовать.[1]

Или наоборот, с агрессией относиться к людям, отличающимся от нас. Наш мозг использует агрессию, как за-





щиту, даже в случаях отсутствия прошлого травмирующего опыта. Если проблема буллинга была известна давно, то почему о ней стали активно говорить только в последнее время?

Ну, во-первых, ранее упорно верили, что унижения воспитывают сильную личность. Даже по сей день бытует такое мнение. Поэтому наши бабушки и дедушки не сильно предавали значение своим словам, это было не принято.

Тенденции изменяются. Сейчас распространён культ толерантности. Унизить человека за его внешние признаки равно пасть в глазах других людей в социуме. Мы все равны по внешним признакам. Однако веяние моды бессильно по сравнению с заложенными нам с рождения инстинктами.

«Только за прошедший год 143 подростка совершили суицид, а 306 несовершеннолетних совершили попытку суицида. Более того, с развитием технологий в интернет-пространстве, популяризацией соцсетей актуальным стал и новый вид травли – кибербуллинг», - сказала Динара Закиева на брифинге в СЦК. [2]

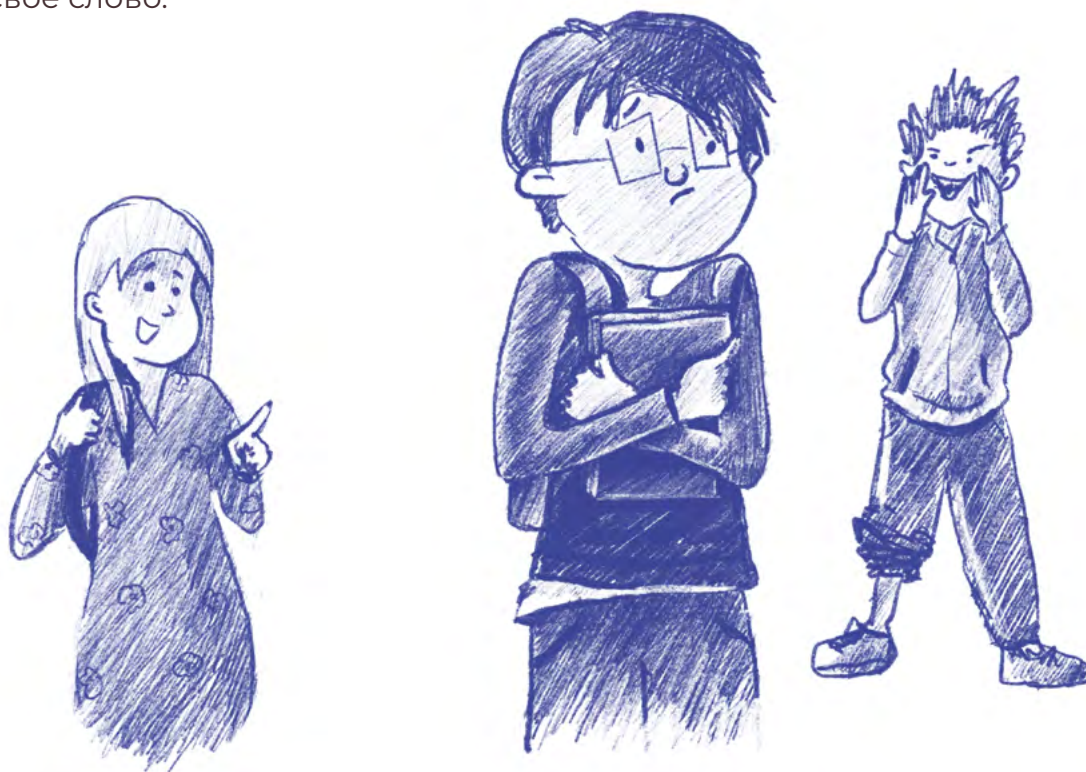
Кибербуллинг, по сути, тот же самый буллинг, но через интернет. Он не менее разрушителен, чем его старший брат, однако ущерб наносит послабее.

Говоря о любом буллинге, нужно понимать, что все люди разные и по-разному воспринимают издевательства. Кто-то стойко переживёт и удержит свою самооценку на прежнем уровне, а кто-то закроется в себе или хуже того - продолжит цепочку насилия.

Дети социализируются в школах, а это означает, что именно там большая вероятность случаев буллинга и школьные психологии не всегда могут поддерживать стабильность в коллективах, ибо по статистике, не все учащиеся смогут поделить-ся проблемой со взрослыми. Что же делать?

Различные движения молодёжи занимаются проблемой на протяжении нескольких лет. Были разработаны игры, изучены причины. Весной прошлого года был разработан проект для профилактики буллинга среди детей школьного возраста, однако на данном этапе он ждёт полного одобрения и грантов.

Помните, что буллинг и унижение - не шутка! Ведь вы несёте ответственность за каждое своё слово.







## Буллинг

Буллинг — это проявление агрессии, направленной на одного и того же человека. По простому — издевательство. Буллинг включает в себя физическое, моральное, эмоциональное насилие. Так же есть кибербуллинг – травля в интернете.

Признаки травли:

1. Физические отметки (любые ссадины, синяки и т.д.) без логического объяснения.
2. Частая потеря вещей, поломанные гаджеты и испорченная одежда.
3. Неожиданное изменение в поведении: беспокойство, привязанность к родителям и т.д..
4. Жалобы на снижение концентрации внимания.
5. Жалобы на вещи, которые раньше не беспокоили (местожительство, внешний вид и т.д.).

Как действовать, если буллинг вас настиг?

В такой ситуации действовать нужно жёстко. Ждать, что это пройдёт само – нельзя, не пройдёт. Со стороны ученика/студента нужно дать понять, что вы не готовы терпеть унижения и обиды и нужно обратиться к классному преподавателю.

Родителям нужно чётко и в подробностях объяснить, что происходит с ребёнком. Потребовать, чтобы классный руководитель решил эту ситуацию, и дать понять, что вы не оставите это на самотёк и если ничего не изменится, то будете обращаться в другие инстанции. Разговаривать с обидчиками смысла как правило нет.

А как же быть с кибербуллингом? Здесь ситуация куда проще, ведь людей в интернете просто можно кинуть в чёрный список, а если речь идет про игры, то можно кинуть в мут – то есть заблокировать неадекватных людей в голосовом/текстовом чате. Самое главное – не надо вступать в перепалку, ведь многие именно ждут того, что вы будете отвечать тем же, ради этого они и начинают травлю в интернете.

Всегда помните, что человека можно заблокировать и не придется тратить время и нервы на него. Никогда не рассказывайте ничего личного незнакомым людям и не в коем случае не оскорбляйте, а уж тем более не угрожайте в ответ. Безопасность в ваших руках.

Software, Сахалин



*Лидерство — это не запугивание, а лидерство — это не агрессия.  
Лидерство — это ожидание того, что вы можете использовать свой голос во благо. Что ты можешь сделать мир лучше.*

*Шерил Сандберг*



**Жирова Любовь,  
г. Ставрополь  
МАОУ лицей №17,  
10 «Б» класс**

## Буллинг

Скорее всего, многие из нас не раз сталкивались с таким термином как «буллинг». Буллинг представляет собой травлю в отношении кого-то из детей со стороны сверстников.

Чаще всего буллинг проявляется в таких местах как школа и просторы интернета.

Буллинг может проявляться по-разному. Например: игнорирование, в оскорблениях человека (и его близких), угрозах, унижениях, коллективном бойкоте, физическом насилии, вымогательства вещей (либо денег), порче имущества и т.д.

Обычно, физическая агрессия наступает в крайних случаях, когда психологическое давление оказалось не столь сильным.

### ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ БУЛЛИНГА

- какое-либо внешнее отличие от других (внешность, рост, цвет кожи)
- низкая успеваемость
- необщительность
- интересы, которые не соответствуют моде и «трендам»
- личные интересы, которые могут противоречить моральным нормам

### ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ БУЛЛИНГ ОТ ТРАВЛИ?

Как правило, буллинг зарождается с осуждения от одного человека, который скорее всего является лидером в коллективе.

А травля происходит с большим количеством осуждающих лиц, которые могут быть, как и в роли «наблюдателей», так и поддерживать агрессора

### НАКАЗАНИЕ ЗА БУЛЛИНГ

по: 1 ст. 5.61 КоАП РФ, оскорбление, то есть унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной или иной противоречащей общепринятым нормам морали и нравственности форме, влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от трех тысяч до пяти тысяч рублей.

Но при этом, обязательно необходимы доказательства. Доказательством буллинга может быть фото или видеофиксация, слова свидетелей. Чтобы обидчика привлекли к ответственности, нужно доказать, что ребенка травили, и что это происходило систематически.

### Иван

Буллинг – это отвратительно.

*Я не боюсь казаться смешным. Это не каждый может себе позволить.  
(цитата из фильма "Тот самый Мюнхгаузен")*



Константин Алтунин  
г. Ставрополь



## БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?



Стоит сосна, летит по небу птица,  
И не назвать их жизнь поступком смелым  
Упасть ни та, ни эта не боится,  
Как могут, так живут на свете белом.

Не засоряют мысли предрассудки  
Зачем им как-то поступать иначе  
Задуматься о жизни нет минутки  
Решают свои важные задачи.

На землю грешную полезно опуститься  
Вот так задумаешься - паузу поймаешь  
И очень плавно, так чтоб не разбиться  
Ты с высоты на землю прилетаешь.

Полезно стать на твердую поверхность  
У многих есть совсем другое мнение  
Лети, пока есть силы, в неизвестность  
Нельзя мол запланировать паденье.

Пока летаешь, вроде всем доволен  
Ты сверху видишь всё и много знаешь  
Но, не спланировав, о землю бьешься больно,  
А иногда, ты вряд ли выживаешь.

У каждого есть выбор, что приятно,  
Летать, стоять на месте или плыть  
Понять полезно, что ты хочешь? - внятно  
Шекспир сказал бы "быть или не быть?"





## НЕ ПРОБЛЕМА

Зачем терзаться мыслью о проблеме,  
Когда её решает только время?  
Когда ты знаешь – будет решена.  
Проблема ль в этом случае она?

Но, если вдруг она неразрешима,  
Терзаться, волноваться – есть причина?  
Зачем страдания? Зачем слеза повисла?  
Неразрешимое решать не вижу смысла.

Константин Алтунин  
г. Ставрополь





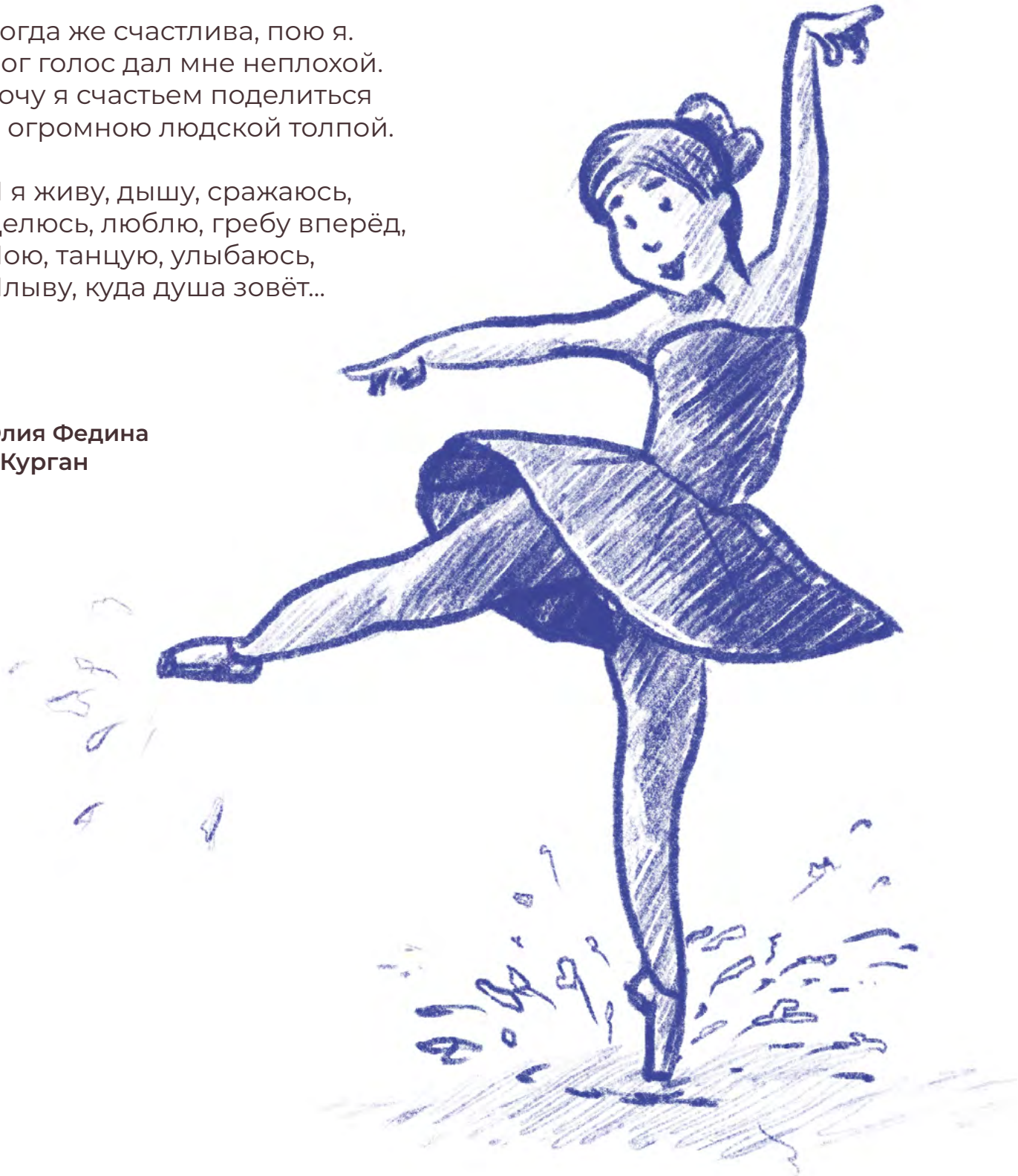
## Живу, дышу

Когда мне плохо, я танцую,  
Боль выбивая каблучком.  
Картинку дивную рисую  
Ногою, взглядом, локотком...

Когда же счастлива, пою я.  
Бог голос дал мне неплохой.  
Хочу я счастьем поделиться  
С огромною людскою толпой.

И я живу, дышу, сражаюсь,  
Делюсь, люблю, гребу вперёд,  
Пою, танцую, улыбаюсь,  
Плыву, куда душа зовёт...

Юлия Федина  
г. Курган





**РАСКРАСЬ МЕНЯ)))**



**Ведущий**  
**Тимур Сетуридзе**  
**г. Ставрополь**



Каждый раз, прослушивая новости и читая различные форумы, посвященные шоу-бизнесу, я задавался вопросом о том, как известные люди расставляют границы между собой и поклонниками. Ведь популярность дает не только деньги, возможности, но и почву для зависти.

‘Селебрити’ используют целый комплекс мер для защиты своих личных границ. Но даже это не всегда помогает скрыться от острых линз объективов папарацци.

Но что произойдет, если ваша жизнь окажется в руках тех, от кого вы всегда пытались убежать?

Ответ на этот ( и поверьте далеко не последний ) вопрос я, как и многие читатели, получил, прочитав роман «отца ужасов» американского писателя Стивена Кинга «Мизери».

Книга начинается с описания того, как создатель серии культовых романов Пол Шелдон, проводит большую часть времени в поездках и различных деловых встречах.

Как и многие творческие люди, он имеет ряд вредных привычек (одна из которых впоследствии станет причиной ужасной аварии).

В очередной раз отправившись в поездку, он перебирает с алкоголем и попадает в страшное ДТП, чудом спасшись.

Его спасительницей стала Энни Уилкс (бывшая медсестра и давняя поклонница творчества Пола).

Она с материнской любовью ухаживает за искалеченным телом писателя, проводя весь необходимый курс процедур. От боли помогает избавиться лишь прием сильнодействующих снотворных, которая Энн доставала через знакомых.

Как оказалось, она не просто ярая поклонница творчества автора, но в прошлом, любящая мать и жена. К несчастью, травмы детства дали о себе знать и спровоцировали шизоидное расстройство личности. Она превратилась в монстра, убившего всю свою семью, а затем и пациентов, в тех многих клиниках в которых работала. Лишь недюжинный интеллект помог ей умело скрывать улики и уехать подальше от преследователей, в спокойную деревню с населением менее тысячи человек.

В первое время реабилитации они проводили много времени вместе.

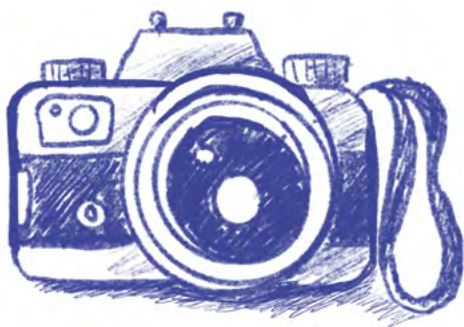
Это было своеобразное интервью, затянувшееся на многие месяцы.

Пол был очень благодарен ей за всю ту помощь которая она оказывала.

Но в этот роковой момент он узнает, кто она на самом деле...

С этой минуты смерть становится для него желанной наградой. Для Энни он своего рода золотая птичка, которая навсегда останется у нее в клетке.

В попытках не съехать с катушек, он просит купить ему машинку для работы над новым романом. Его просьба была мгновенно удовлетво-





рена, ведь она так хотела быть первой и единственной, кто прочитает его новый шедевр.

В ходе написания картины он разработает планы побега, попутно отказываясь от приема препаратов, которые делали из человека, который и так едва мог двигаться, абсолютного овоща.

Спустя почти год роман был закончен, за это время он использовал множество попыток побега, которые заканчивались лишь приемом большой дозы препарата и многочасовым сном.

Кардинальная смена образа жизни сильно ударяет по психике автора: от бесшабашного миллионера до скелета, еле поднимающего пишущую машинку. Он решает во что бы то ни стало покончить со своим «главным читателем», даже если придется пожертвовать собой.

Дождавшись отъезда Энни за продуктами, он достает необходимый инвентарь и прячется в комнате, ожидая приезда жертвы. Заканчивается роман пожаром в доме и знаком вопроса в теме смерти Энн.

Читатели до сих спорят о том, осталась ли она в горящем доме или же смогла выпрыгнуть в окно в момент взрыва...

В конце книги мы видим совершенно другого персонажа, получившего увечья навсегда, изменившие его как внешне, так и внутренне, но все-таки главный бой, бой против смерти, он выиграл.

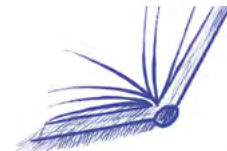






**Ведущая**  
**Анастасия Иванова**  
**г. Ставрополь**

## *Любимая книга*



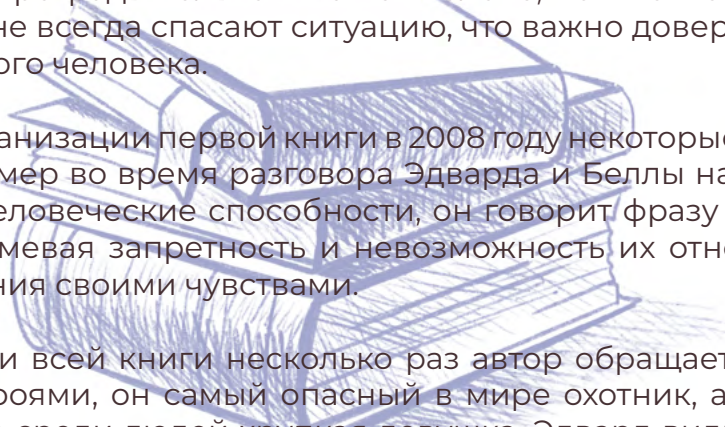
Здравствуй читатель, давай сегодня поговорим о любимых книгах. Очень сложно выбрать одну единственную среди множества прочитанных, ведь все они прекрасны по - своему и оставляют след в памяти и сердце. Поэтому в этом зимнем выпуске давайте поговорим о знакомой многим саге о вампирах, экранизированной в конце 00-х и быстро завоевавшей сердца миллионов. Думаю, вы догадались что говорить мы будем о серии книг Стефани Майер "Сумерки". Действия происходят в американском городе Форкс где всегда пасмурно и дождливо, город окружен густым зеленым лесом и горами. Именно туда приезжает к своему отцу Белла Свон, обычная застенчивая девушка, не подозревающая о тайнах этого городка. В первый школьный день она слышит о загадочной семье Калленов, непохожих на других подростков, их кожа бледнее чем у остальных и выглядят они как герои фильмов. Вскоре она влюбляется в одного из них, в парня с каштановыми волосами и янтарными глазами -Эдварда Каллена, и ее жизнь больше не будет прежней. Белла не догадывается что он может читать мысли других людей. После того как Эдвард спас ее в аварии на парковке школы, остановив фургон руками, Белла подозревает что с ним что-то не так.



В поездке с друзьями на побережье Ла-Пуш Белла узнает от своего друга из детства Джейкоба легенду о холодных людях, пьющих кровь и живущих неподалеку от Форкса. У этих людей нечеловеческая сила и скорость, их невозможно убить или покалечить, они не стареют, и их кожа сияет миллионами кристаллов на солнце. Вскоре она узнала у Эдварда, что он вампир и ему 17 лет с тех пор как его "спас" доктор Каллен от испанки в 1918 году, но это не отпугнуло Беллу, а наоборот распалило еще большее любопытство. Настроение книги, метафоры и атмосфера тайны делают "Сумерки" хорошим романом об отношениях современных подростков, об их страхах и вере в лучшее будущее. Благодаря хорошо прописанным персонажам эта книга помогает понять, что преграды только в нашей голове, но в то же время риск и самопожертвование не всегда спасают ситуацию, что важно доверять близким и полагаться на любимого человека.

Благодаря экранизации первой книги в 2008 году некоторые цитаты стали очень известны, например во время разговора Эдварда и Беллы на лугу, где он демонстрирует ей нечеловеческие способности, он говорит фразу "Вот лев и полюбил овечку", подразумевая запретность и невозможность их отношений и разрывая эти предрассудки своими чувствами.

На протяжении всей книги несколько раз автор обращает внимание на "пропасть" между героями, он самый опасный в мире охотник, а она беззащитная и неуклюжую даже среди людей хрупкая девушка. Эдвард видит в себе злодея недостойного любви бескорыстной доброй девушки Беллы. Но в конце любовь все побеждает, преграды стираются и главные герои остаются вместе, несмотря на различия.





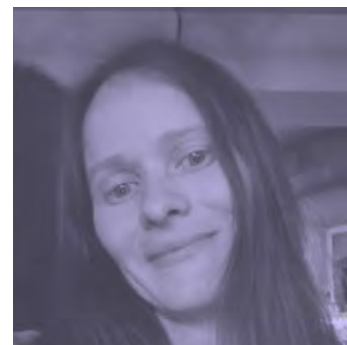
**Виктор Воронкин**  
г. Ставрополь

## Что вы любите смотреть или читать?

Смотреть люблю комедии, иногда наши сериалы. Люблю читать что - то познавательное, о городах, культуре разных народностей.



Я люблю смотреть по телевизору передачу «Маска» и сериалы.



**Ирина Костицина**  
г. Ставрополь



**Кристина Фисакова**  
г. Ставрополь

Люблю смотреть телеканал "Здоровье", читать стихи





## Отзыв на любимый сериал

Каждый из нас смотрит фильмы и сериалы. Многие быстро забываются, оставляя лишь отпечаток самого просмотра. Некоторые дают какие-то знания и ассоциируются с воспоминаниями. И лишь крайне малая часть фильмов и сериалов западает в душу и там остаётся, даря драгоценные знания и незабываемые эмоции.

Я любитель смотреть фильмы и сериалы. У меня есть коллекция "must have" для всех случаев, один из них – "Как жить дальше?". Сериал - "Жизнь после смерти".

Сюжет:

"Действие разворачивается в вымышленном городке Тэмбери. Жизнь Тони, журналиста местной бесплатной газеты, переворачивается с ног на голову, когда его жена умирает от рака молочной железы. Он собирается совершить суицид, но принимает решение жить дальше и покарать мир за смерть жены. Теперь он говорит и делает только то, что хочет. Он называет это своей «суперсилой», но его план проваливается, когда все вокруг начинают проявлять внимание и делать Тони лучше с каждым днём."

Данный сериал учит никогда не опускать руки, чтобы не случилось в жизни, ведь самое дорогое в жизни это жизнь. Многие люди умеют решать проблемы, возникшие у них на пути, но не многие умеют принимать определенные ситуации, которые произошли в жизни.

Так же, сериал даёт понять, что творить добро – это прекрасно. Даже самый агрессивный и бездушный человек будет счастлив кому-то поднять настроение, а может и спасти жизнь. А "спасибо" за помощь будет звучать по - настоящему, принося ещё больше счастья и подталкивая человека на добрые поступки.

Умение принять ситуацию, в сериале так же присутствует, ведь спокойно жить можно только тогда, когда тебя ничего не терзает. Принять ситуацию – значит получить опыт и жить дальше.

Фильмы и сериалы это не просто развлечение, которым можно скрасить досуг, но так же и кладёшь полезной информации, которая зачастую применима во все временна. Смотрите хорошие фильмы и сериалы!

Software, Сахалин

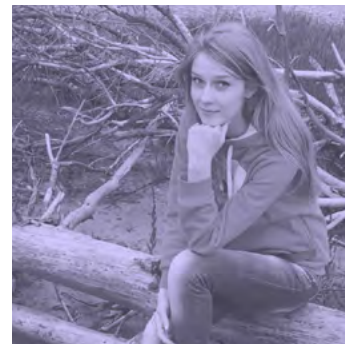
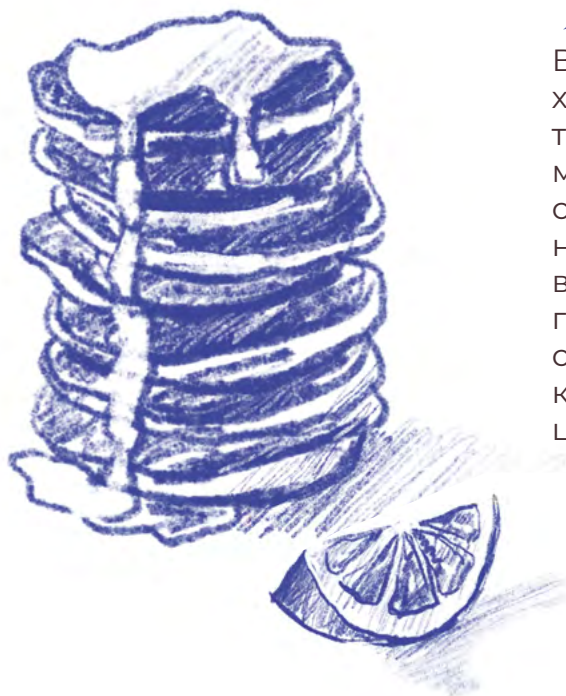


**ВКУСНАЯ СТРАНИЧКА**

РУБРИКА

*ЛАДУШКИ-ОЛАДУШКИ**Ингредиенты:*

Кефир 200 мл  
 Сметана 4 ст. ложки  
 Сахар 4 ст. ложки  
 Яйцо куриное 2 штуки  
 Мука 250-300 гр (до густоты сметаны)  
 Соль 1 щепотка  
 Сода 0.5 чайных ложки  
 Растительное масло 2 ст. ложки



Озерская Анастасия

*Приготовление:*

В глубокой емкости взбиваем яйца с сахаром и щепоткой соли. Добавляем сметану, чуть теплый кефир и хорошо перемешиваем. Добавляем муку до густоты сметаны, следом добавляем соду. Даем настояться 15 минут. Разогреваем сковороду, смазанную маслом и начинаем готовить. Столовой ложкой наливаем на сковородку маленькие блинчики и прикрыв крышкой готовим до золотистого цвета.



## СЛОВАРЬ



С каждым днем в нашей жизни появляются новые слова, а связано это с тем, что развитие сфер деятельности человека не стоит на месте. Многие, слыша новые слова теряются и боятся показаться глупыми, потому как не знают их значение. Предлагаю вместе устранить этот страх)

А начнем, пожалуй с писательской сферы:

Фанфики - любительские произведения на какую-то определенную тематику (игры, фильмы, книги).

Фикрайтер - автор фанфиков.

Фикбук - Самый большой сайт для чтения и написания фанфиков в России.

Фандом - фанаты определенной группы, книги, популярной личности.

Шипперить — представлять, воображать отношения между персонажами/кумирами/знакомыми, заниматься сводничеством. Слово пошло от части английских слов, обозначающих отношения, — friendship (дружба), relationship (отношения).

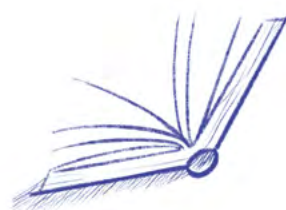
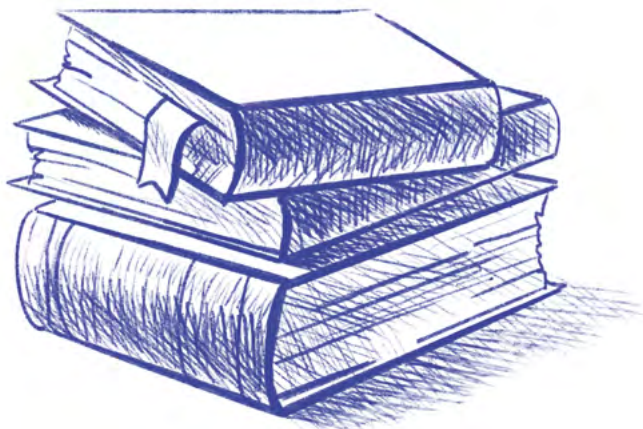
В последнее время часто встречаются люди, увлекающиеся К-поп музыкой. И среди них тоже есть слова, которые могут быть не понятны. Например:

Айдол- Южнокорейских поп-звёзд называют айдолами (от англ. idol).

Биас — это парень или девушка, который(ая) нравится вам больше всего в какой-то конкретной к-поп группе.

Камбэк – возвращение артиста с новой композицией, клипом или альбомом.

Лайтстик – концертный световой аксессуар, которым фанаты машут в такт музыке, чтобы поддержать своих айдалов.





Макнэ — это самый младший по возрасту участник к-поп группировки. Его ассоциируют с «ребенком» группы.

Трейни — стажеры в музыкальных компаниях, которые обучаются вокалу, рэпу, танцам, иностранным языкам, игре на музыкальных инструментах и актерскому мастерству.

Эгъё – синонимом является Солнечный! «Эгъё» означает супер очарование, когда кто-то делает милое лицо, например, изображая щенячьи глазки.

Музыкальные слова:

Вайб (от англ. *vibe*) - эмоциональное состояние, атмосфера, которое присуще какому-то месту, или группе людей.

Версус (от англ. *Versus*, полное название *Versus Battle*) - интернет-шоу среди рэперов, самый первый выпуск был залит на ютуб в 2013 году.

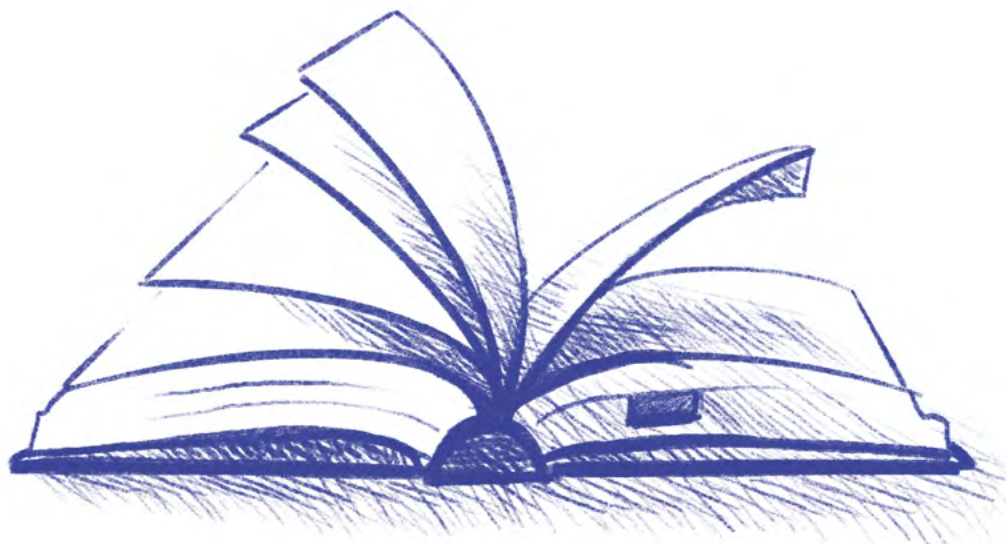
Джедай - модное название для ди-джея на дискотеке или на тусовке.

Дисить - значит оскорблять кого-то или шкварить. Готовить, что именно не нравится в чем-то или что не нравится в этом человеке.

Фанера - это песня, которая была заранее записана на студии, а затем проигрывается на концерте, т.е. исполнитель не исполняет свой трек в живую, а лишь изображает её исполнение.

Флоу (от англ. *flow* - поток) - структура подачи рэпа, когда одни элементы переходят в другие непрерывно, не нарушая ритмику речетатива.

Шазамить - Зашамить песню значит воспользоваться приложением Shazam и найти название играющей песни. Очень полезное приложение, которое легко найдет понравившийся вам трек.





**Ведущая  
Полина Тутунина  
г. Невинномысск**



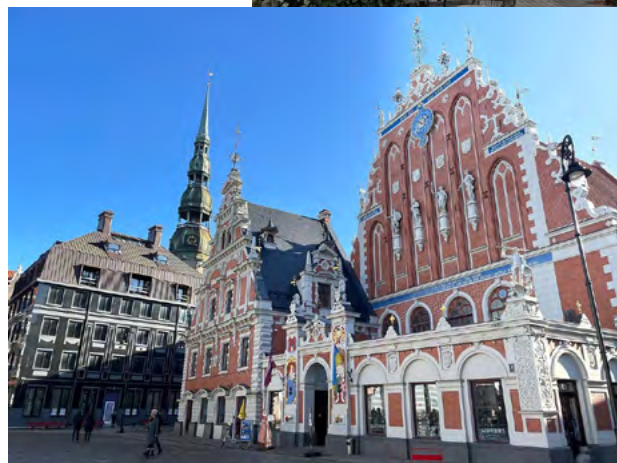
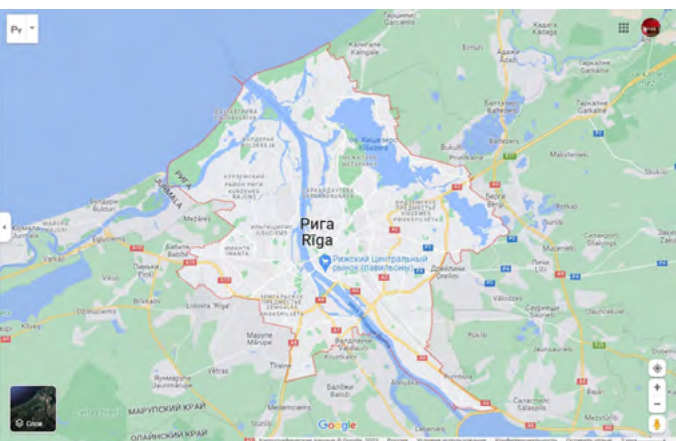
*ПУТА*



Молодежь всегда хочет перемен в жизни, но иногда на задуманное не хватает сил или возможностей. Я, как и многие другие, хотела бы путешествовать и не думать ни о чем. Но учеба и повседневные дела не дают возможности сделать так как хочется, поэтому очень часто я провожу время в Интернете в поисках города, куда можно было бы отправиться. Конечно, в век цифровых технологий можно путешествовать даже не выходя из дома, а помогают в этом интерактивные карты городов, выставки в музеях и сайты, где можно посмотреть жизнь людей из других городов в режиме реального времени. Но прежде, чем куда-то “ехать” и знать на каком сайте что искать, нужно сделать выбор самого города. Хотелось бы поделиться с вами несколькими своими вдохновениями и вместе с вами интерактивно попутешествовать.

Итак, начать мне хотелось бы с Риги. Рига - столица Латвии и второй по населению город стран Балтии. Политический, экономический и культурный центр страны. Находится на обоих берегах реки Даугавы (Западной Двины) при её впадении в Рижский залив. Рига долгое время была ганзейским городом, здесь соседствуют здания различных стилей от средневековой архитектуры старого города до модерна (свыше 800 зданий) и современной архитектуры. На этом, пожалуй стоит закончить краткое пояснение и перейти к самому путешествию. Рекомендую пользоваться ноутбуком или компьютером, чтобы у вас была возможность получше рассмотреть красивые виды. Нам нужно перейти в Google и в поисковой строке набрать “Рига”, а потом перейти на страницу “Карты”. Перед вами откроется карта Риги, а в нижнем левом углу будет иконка “Слои”, на которую нужно один раз нажать, чтобы карта из схематической превратилась в спутниковую. А теперь, необходимо нажать на желтого человечка в нижнем правом углу, перейдя в режим “Просмотр улиц”; у вас сразу же появится на карте голубые линии. На них можно смело нажимать и вы перенесетесь на улицы Риги.

Конечно, можно начать изучение города с исторических мест, например музеев, но просто посмотреть улицы куда интереснее, ведь только так можно почувствовать весь колорит жизни города. Для того,

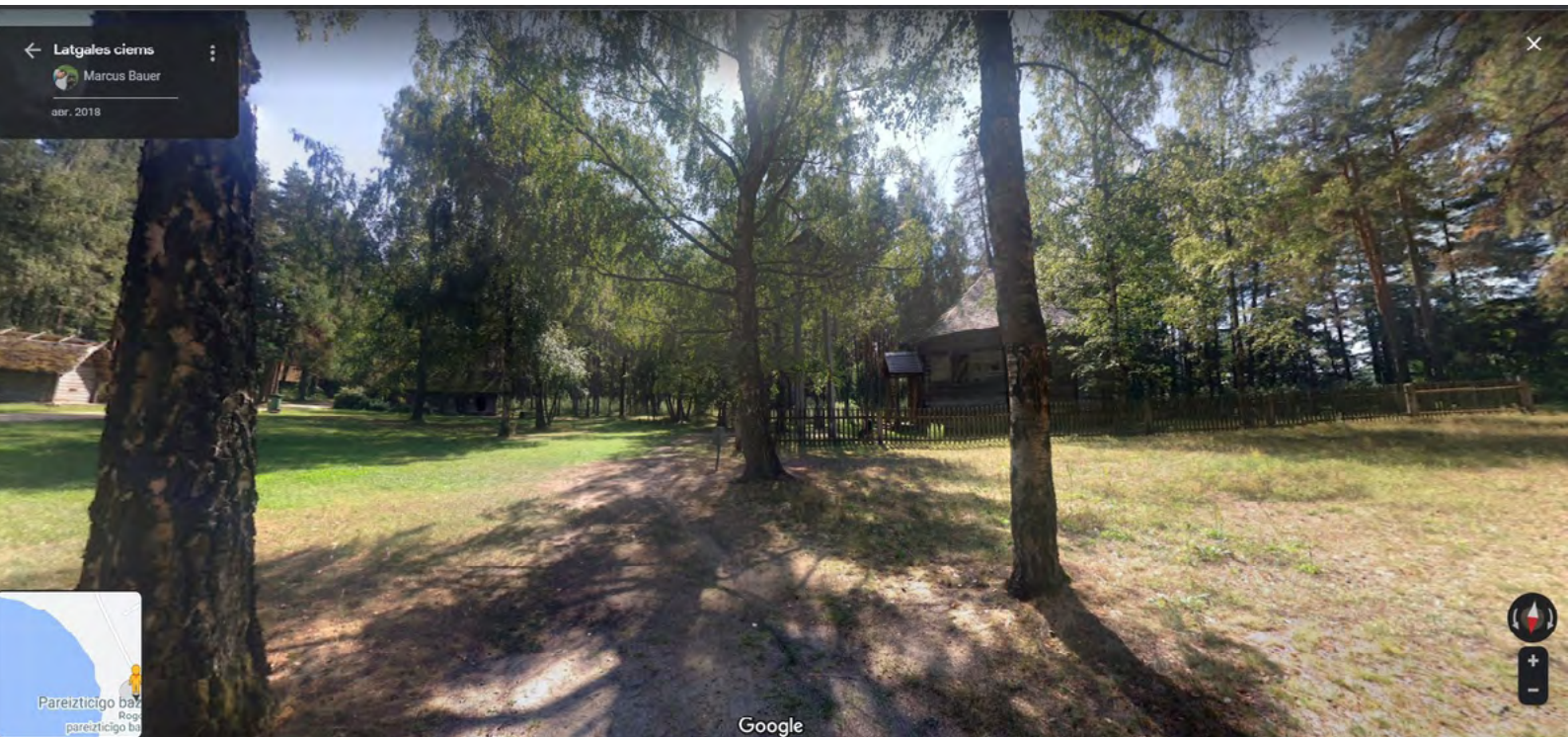




чтобы посмотреть выставки в музеях и галереях, необходимо всего лишь набрать в вашем поисковике “Рига онлайн музеи” и перейти на первый сайт, где откроется возможность посмотреть интересующие вас выставки и экскурсии. Но просмотр улиц стоит, пожалуй начать с района “Старый город”: можно вбить в том же поисковике на картах, и вас сразу же перенесет на нужную улицу. Итак, нажимаем на голубую линию около вантового моста и движемся в сторону Рижского замка. Если вам будет сложно его найти самостоятельно, идя по улицам, можно всегда прибегнуть к помощи поисковика и просто написать там нужное название. Около Рижского замка есть площадь, откуда можно отправиться по узким улочкам и посмотреть архитектуру и места развлечений. Недалеко от этого места есть знаменитый Дом Черноголовых, чем-то похожий на пряничный домик. Для любителей архитектуры может быть интересна Старая Рижская Евангелическая лютеранская церковь Св. Гертруды, вокруг которой проложена кольцевая дорога.



Моей находкой стал Латвийский этнографический музей под открытым небом. Хотя здесь и нет просматриваемых полноценных улиц, но найдя его на карте, можно увидеть голубые точки, которые являются точками просмотра. Не поленитесь и посмотрите, какой вид открывается с этих мест, особенно вид сверху и место около водоема!

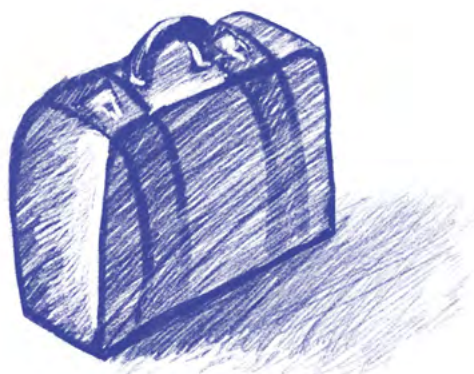






Еще стоит обратить внимание на угловые дома, ведь если просто прогуливаться по улочкам их можно насчитать большое количество и, поверьте, каждый имеет свой неповторимый дизайн. Среди интересных скульптур и памятников можно сразу посетить несколько мест, а чтобы облегчить себе работу, введите в поисковик на карте : “Bremen Town Musicians”, “ Lielais Kristaps - Big Christopher”, “Monument to Maris Liepa”, памятник приведению, памятник свободы, статуя Роланда... А еще, среди приглянувшихся мне мест есть Дом с черными котами на шпилях. Посмотрите на него, он довольно красив!

Конечно, выбранные мною места не могут осветить всю красоту и изящество Риги, но думаю, с их помощью, можно начать узнавать город, а дальше, если вас действительно заинтересует, можно продолжить исследования города самостоятельно. В идеале, нужно бы посетить такие прекрасные места лично, чтобы сполна насладиться городом, но, ведь, все в наших руках...

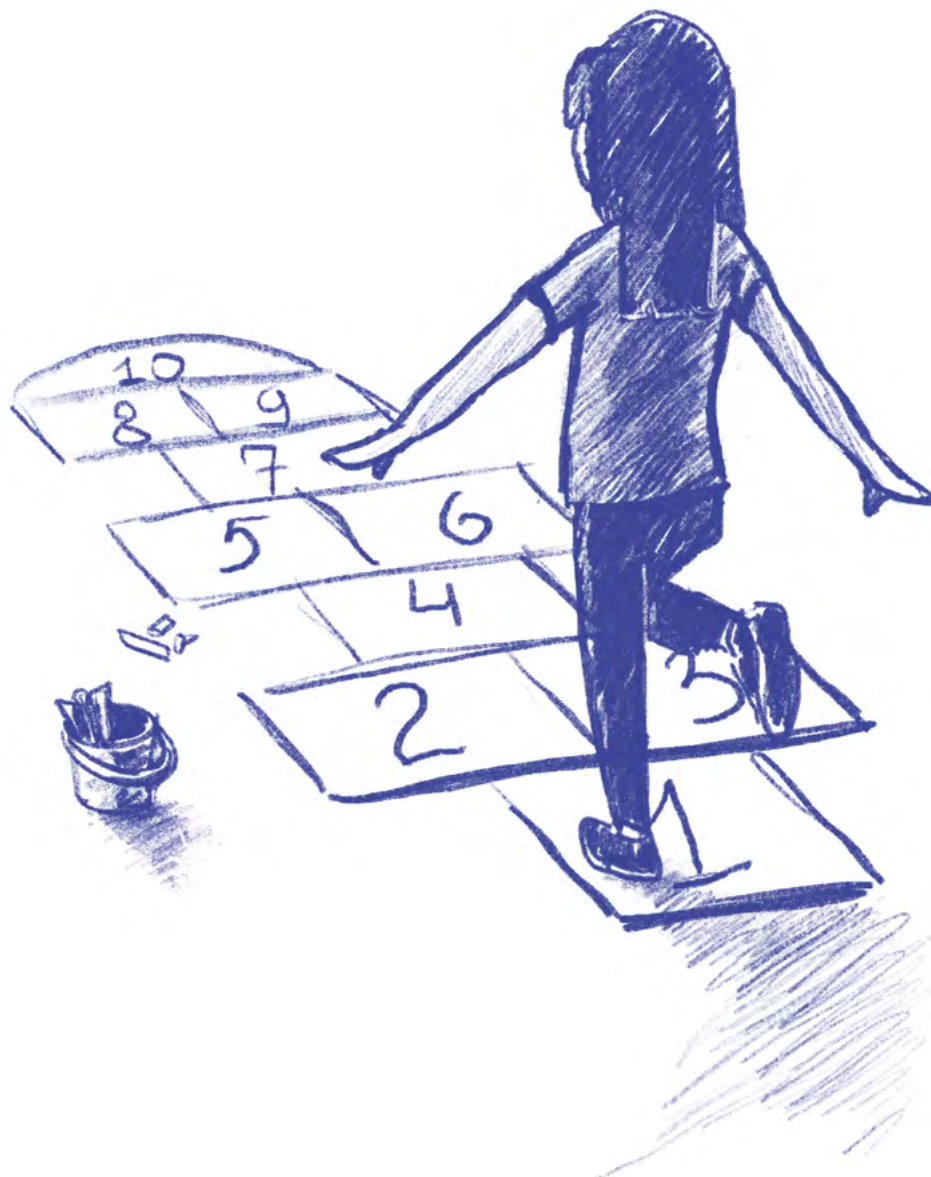




# 10 ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ ОТ РЕЙЛА КАРНЕГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РАСПОЛОЖИТЬ К СЕБЕ ЛЮБОГО

## Содержание

- Правило №1 — откажитесь от критики
- Правило №2 — искренне восхищайтесь людьми
- Правило №3 — проявляйте интерес к людям
- Правило №4 — давайте людям то, что они хотят получить
- Правило №5 — улыбайтесь
- Правило №6 — научитесь ставить себя на место других
- Правило №7 — признавайте свои ошибки
- Правило №8 — взывайте к благородству и сами будьте благородны
- Правило №9 — откажитесь от приказного тона
- Правило №10 — научитесь хвалить и одобрять других людей





Елена Кузнецова (Klever)  
г. Ставрополь



## НА ОРНОЙ ВОЛНЕ

Огромными шагами, преодолевая сложности воспитания, окрики о полном равнодушии, подростки идут к взрослению.

Как сделать так, чтобы эти эльфы нового поколения нас услышали?

Вы не дождетесь возгласов об их равнодушии, злобности, агрессии. Их нет.

Среди них есть люди, наполненные придуманным пофигизмом, а есть жемчужины редкостной душевной доброты.

Те, кто готов изменять мир в лучшую сторону, кто ставит мир во всем мире превыше блага для себя.

Остальные изменяют себя, ищут друзей, сообщества, смиряются с ситуацией, угодничают пытаясь понравиться и слиться с обществом, пытаются менять людей, перетянуть их на свою сторону.

Да - да, есть и такие...

Есть дети, которые лишены любви, внимания, которым неинтересно, отсутствует воспитание.

А ещё отсутствует уважение к нам, взрослым.

Как соединить невозможное?

Две возрастных категории, мир взрослых, и детей. Только сотрудничество способно на такой подвиг. Родителя, учителя, подростка.

Родители - дома, в садах и школах –учителя. Люди, которых дети слышат на протяжении всего времени перехода из мира детей, в мир взрослых.

Направить, посоветовать, почувствовать, узнать, творить, любить.

Открыть новый мир, разглядеть талант и направить...

Унизить, издеваться, самоутверждаться (как ни печально, но есть и такие личности).

Остановить издевательство, помочь, услышать, дать надежду или отнять её.

Помочь обрести крылья, их же сломать.

Все – родитель и учитель.

Подросток при всех раскладах, хорошем и плохом – достает сотовый, слушает музыку, играет в игры, пишет друзьям, как ему надоели взрослые и это при том, что он любит. Любит родителей, своих родных, друзей.

Кричит, как мы все его достали!!! Ребенок. Эмоции схлынут, как весенний дождь и вы услышите, как огромно его сердце, сколько оно вмещает в себя любви и понимания и как вы нужны ему.



Родители, выбирайте не красивые стены учебного заведения, а человека, рядом с которым ваш ребенок проводит по несколько часов в день! Смотрите на отношение к нему одноклассников. От людей зависит, захочет ходить в сад или школу ваш ребенок, или упрется и напридумывает кучу поводов, чтобы не идти.

Сколько детей выходят после одиннадцатилетней «войны» с искалеченной душой. Закомплексованные, с нервными расстройствами, аутсайдеры. Здоровых детей единицы.

Учителя, помните: .. «Детское сердце знает, что горит, а что потухло. Не урок заданный, но совместное с учителем устремление дает мир чудесный. Открыть глаза ученика, значит вместе с ним полюбить великое творение.. (Николай Рерих «Твердыня пламенная»)

Но есть у нас общие точки соприкосновения..

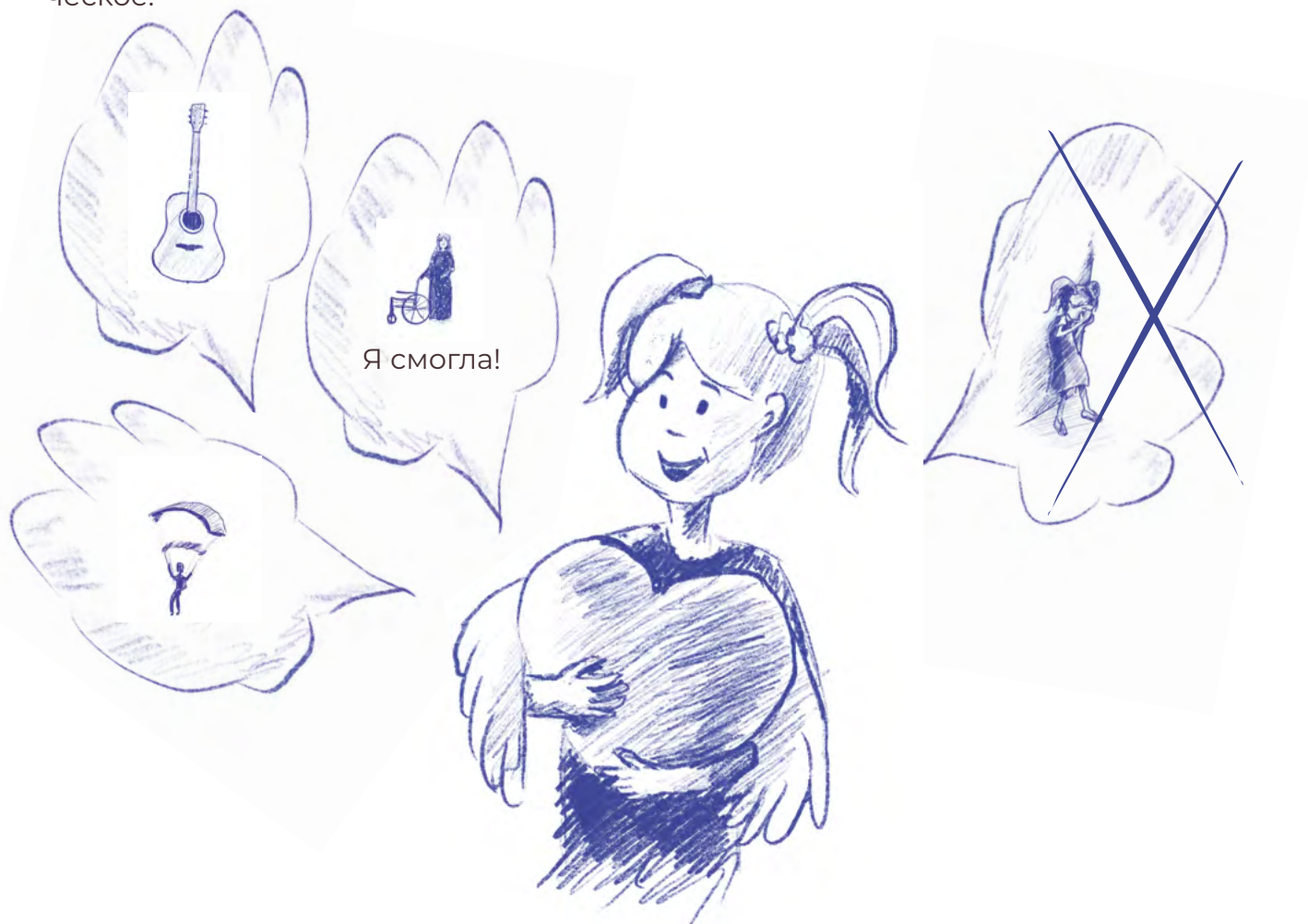
**Музыка.** Быть с ним на одной волне, в прямом смысле этого слова.

**Мечты.** Поддерживать их, даже если они нереальны. Мечта должна быть глупой или нереальной, а иначе - это планы на будущее (чья-то хорошая цитата).

**Свобода.** Просто идти рядом, сидеть рядом, когда он плачет. Не тянуть как ослика. Свобода - это то, что нужно для счастья всем.

Ну так о чем это я.. Что, собственно, хотелось бы добиться? Для чего всё?

**ЗДОРОВЬЕ.** От того, поет душа или плачет, зависит здоровье, духовное и физическое.





## СОВЕТЫ СТАРОГО ОТЦА (туркменская сказка)

В далекие времена жил-был падишах. На весь мир он прославился своей жестокостью – всех стариков и старух он выгонял в степь, где их и находила смерть. И это место с тех пор стало называться Долиной Смерти.

Состарился отец у одного из нукеров падишаха, и он, помня строгий приказ своего повелителя, взвалил отца на спину и понес в Долину Смерти. Шел он, шел и так устал, что вынужден был остановиться и, чтобы отдышаться, присел на бугорок. Разминая онемевшие плечи, он вдруг услышал смех отца. Сын немало удивился.

- Ата! Я несу тебя в Долину Смерти, а ты смеешься. Почему?

- Сынок, я тоже когда-то нес своего отца в Долину смерти и отдыхал на этом самом месте. Говорят: «не смейся над бедой соседа, она и с тобой может случиться». Как видишь, меня постигла такая же участь. Вот поэтому-то я и смеюсь.

- Что ж получается, отец, - с тревогой сказал сын, - значит, и меня в старости ждет Долина Смерти?

- А как же, сынок! Как только ты состаришься, твой сын взвалит тебя на спину и понесет. А на этом самом бугорке будет отдыхать.

- О ата-джан, тогда я дальше не понесу тебя. Лучше вернемся домой...

Боясь падишаха, сын поместил отца в сундук, под замок, и никому не показывал. Когда людей не было вокруг, он открывал сундук, кормил, поил, и всячески развлекал отца. Но стоило приблизиться посторонним, он снова прятал его.

Как-то падишах собрал своих приближенных и объявил:

- Скоро мы поедем к источнику Авыземзем, чтобы напиться живой воды. Будьте все наготове.

Вернувшись домой, нукер выпустил из сундука своего отца и сообщил ему новость, которую услышал от падишаха.

- О, сынок, - сказал отец, - источник Авыземзем не так легко найти. Но если ты послушаешься моего совета, то я научу тебя кое-чему полезному.

- Я заберу тебя, отец, с собой. Там нам веселее будет.

- Ладно, - согласился отец. – Кроме того, ты захвати с собой рыбу, быка и арбузных семечек.

Взвалив на верблюда сундук, в котором прятался отец, нукер занял подобающее в свите падишаха место, и караван тотчас тронулся в дальний путь.

Долго ли, коротко ли ехали они, отец и говорит:

- Скоро, сынок, начнется безводная пустыня. Когда у вас кончится вода, ты отпусти с привязи быка и иди за ним след в след. Там, где он остановится и станет бодать землю, копай там будет вода. Вы все напьетесь и утолите жажду.

Осматривая караван, падишах заметил, что один из нукеров ведет на поводу быка. Это его удивило, и он спросил:

- Для чего тебе понадобился бык?

- О мой падишах, - сказал нукер, - путь у нас долог: вдруг кончится пища, он и пригодится.





Падишах тронул коня и поехал дальше.

Долго ли, коротко ли ехали они, наконец, достигли пустыни. Нестерпимая жара, тяжелый путь и безводье изнурили людей. Они едва не умирали от жажды. Нукер отпустил своего быка и повел людей за ним следом. Бык шел, шел и остановился. Принюхался и начал бодать землю. Все, в ком ещё сохранились силы, взяли за лопаты и стали рыть. Прокопав совсем немного, - все увидели, как из-под земли забил родник.

Падишаха этот случай удивил своим волшебством.

Путешественники вдоволь напились, отдохнули, пополнили запасы воды и снова двинулись в путь. А отец и говорит сыну:

- Сынок, в эту воду брось все семена, что ты захватил с собой. К тому времени как мы возвратимся, тут вырастут и созреют большие сочные арбузы.

Сын сделал все, как советовал отец, и пустился догонять ушедший караван. Падишах снова заметил странное поведение своего нукера и нимало удивился.

Долго ли, коротко ли продолжался путь, наконец, отец говорит своему сыну-нукеру:

- Сынок, не забыл ли ты взять с собой рыбу?

- Как же, отец, я мог тебя ослушаться. Конечно, взял.

- Ну так вот: скоро мы достигнем места, где вытекает сорок источников. Один из них – Авыземзем. Пока люди будут искать его, ты вынь рыбу и окунай её в каждый источник. Как только она попадет в воду Авыземзема – сразу оживет и, выскользнув из руки, уплывет. Тогда ты, не мешкая, ложись и пей из этого источника, потом наполни свои куйзе.

Когда на пути встретились сорок источников, нукер слез с коня и, как ему советовал отец, стал окунять рыбу в один источник за другим. Вдруг в одном из них рыба выскользнула из руки и уплыла. Он прильнул к источнику и с жадностью утолил свою жажду. Потом наполнил все глиняные кувшины – куйзе, которые захватил с собой.

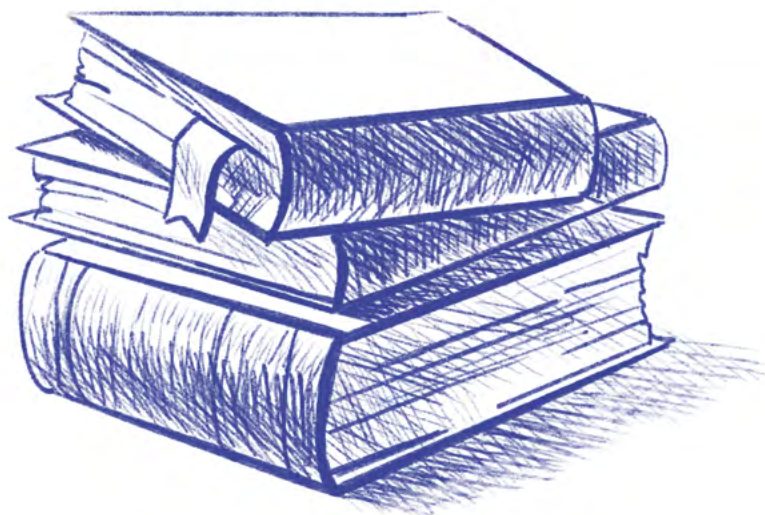
Падишах заметил и этот случай.

Отдохнув, путешественники отправились в обратный путь. Когда они достигли того места, где нукер с помощью своего быка нашел родник, то увидели там много крупных, зрелых арбузов. Люди с большим удовольствием поели, сколько могли, а остальные арбузы взяли с собой в дорогу.

Этот случай тоже не остался незамеченным падишахом.

Так, миновав все препятствия, падишахский караван благополучно вернулся домой.

Поведение нукера во время пути очень заинтересовало падишаха, и он, не откладывая, пригласил его к себе, попросив объяснить свои действия.





- О великий падишах, я отвечу тебе, если ты обещаешь не проливать моей крови, - сказал нукер.

- Мы обещаем! – торжественно произнес падишах, весь обратившись в слух.

- У меня, - начал нукер. – состарился отец. Когда я, по вашему приказу, нес его в Долину Смерти, то устал и в одном месте присел отдохнуть. Тогда отец рассмеялся и рассказал, что и он, когда нес своего отца, тоже отдыхал на этом месте. Мне стало жаль своего отца, и я его принес домой и держал в тайне. Когда я ему сообщил, что наш падишах собирается посетить источник Авыземзем, он посоветовал, что мне взять с собой и когда, что делать. Поэтому все мои действия были подсказаны моим отцом. Не будь его – мы не миновали бы пустыни, и все погибли бы от жажды. А раз так, то не видеть бы нам и самого источника Авыземзем.

На лице падишаха впервые появилось удивление, и он тут же издал фирман, которым запретил на веки вечные относить старых людей в Долину Смерти.

Сорок дней и ночей шел большой той в честь сына, который не побоялся смерти от падишахского палача – спас отца, а по его совету и многих людей.



## Интернет-источники:

[1] <https://biomolecula.ru/articles/rol-mindalevidnogo-tela-v-sotsialnom-povedenii>

[2] [https://www.inform.kz/ru/bolee-140-podrostkov-sovershili-suicid-v-2020-godu-iz-za-travli\\_a3759614](https://www.inform.kz/ru/bolee-140-podrostkov-sovershili-suicid-v-2020-godu-iz-za-travli_a3759614)







*С любой проблемой можно справиться,  
если у тебя есть ДРУЗЬЯ*

**Благодарим  
за участие в проекте!**